

# Que faire si vous avez été potentiellement exposé à une personne atteinte du COVID-19 ?

## Résumé des modifications du 15 novembre 2021

- Mise à jour des informations sur les modalités d'exposition au COVID-19
- Mise à jour des conseils sur le dépistage, le port du masque et la mise en quarantaine pour les contacts rapprochés qui ne sont pas encore totalement vaccinés et ne présentent pas de symptômes.
- Mise à jour des conseils sur le dépistage, le port du masque et la mise en quarantaine pour les contacts rapprochés qui ne présentent pas de symptômes.
- Ajout de conseils pour les personnes qui ont été testées positives au COVID-19 au cours des 90 derniers jours et qui se sont rétablies et ne présentent pas de symptômes.
- Mise à jour des recommandations pour les personnes qui ont eu un contact rapproché et présentent des symptômes.

## Présentation

Si vous avez été exposé au COVID-19, ou si vous pensez l'avoir été, vous pouvez empêcher la propagation du virus à d'autres personnes de votre foyer et de votre communauté. Veuillez suivre les conseils ci-dessous. Les élèves et le personnel des établissements scolaires de la maternelle à la douzième année doivent suivre les [exigences K-12](#) (en anglais seulement).

## Comment ai-je été exposé au COVID-19 ?

Le virus à l'origine du COVID-19 se propage le plus souvent entre des personnes qui sont en contact étroit (dans un rayon d'environ 2 mètres, soit 2 longueurs de bras). Une personne infectée peut [propager le virus](#) (en anglais seulement) par le biais de gouttelettes respiratoires ou de petites particules, comme celles que l'on trouve dans les [aérosols](#) (en anglais seulement), pendant sa période infectieuse ; les personnes atteintes du COVID-19 peuvent transmettre le virus à d'autres personnes 2 jours avant l'apparition des symptômes (ou 2 jours avant la date de leur test positif si elles ne présentent pas de symptômes) jusqu'à 10 jours après l'apparition des symptômes (ou 10 jours après la date de leur test positif si elles ne présentent pas de symptômes). Le plus souvent, les gens sont exposés par un membre de leur famille ou par un contact rapproché avec une autre personne. En règle générale, être un contact rapproché signifie se trouver à moins de deux mètres d'une personne atteinte du COVID-19 pendant au moins 15 minutes de suite ou plus sur une période de 24 heures. Certaines personnes attrapent le COVID-19 sans savoir comment elles ont été exposées.

## Participer à un entretien de santé publique

Si une personne atteinte du COVID-19 informe la santé publique qu'elle a récemment été en contact rapproché avec vous, les services de santé publique sont susceptibles de vous contacter par SMS ou par téléphone. Un enquêteur vous aidera à comprendre quoi faire et quel soutien est à votre disposition. L'enquêteur ne vous dira pas qui lui a donné votre nom. Si vous tombez malade ultérieurement, il vous demandera les noms et les coordonnées des personnes avec lesquelles vous avez récemment été en contact rapproché pour les aviser d'une exposition potentielle. L'enquêteur ne communiquera pas votre nom aux personnes avec lesquelles vous avez eu un contact rapproché.

## Symptômes du COVID-19

Les [symptômes](#) (en anglais seulement) du COVID-19 incluent : fièvre ou frissons, toux, essoufflement, fatigue, douleurs musculaires ou courbatures, maux de tête, mal de gorge, congestion ou écoulement nasal, nausées ou

vomissements, diarrhée et nouvelle perte du goût ou de l'odorat. Cette liste n'inclut pas tous les symptômes possibles.

## **J'ai été en contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19 mais je ne suis pas malade. Que dois-je faire ?**

### **Si vous n'êtes pas encore totalement vacciné**

Vous devez passer un test de dépistage du SARS-CoV-2 (le virus à l'origine du COVID-19) et vous mettre en quarantaine à votre domicile, à l'écart des autres personnes. Si votre premier test est négatif, vous devez vous faire tester à nouveau 5 à 7 jours après votre dernier contact avec la personne atteinte du COVID-19 et poursuivre votre quarantaine. Portez un masque si vous devez être au contact d'autres personnes à l'intérieur ou à l'extérieur de votre foyer. Guettez l'apparition de symptômes pendant 14 jours après votre dernier contact, et si vous présentez des [symptômes du COVID-19](#), [faites-vous tester](#) (en anglais seulement) et suivez les étapes de la section [J'ai été en contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19 et maintenant je suis malade. Que dois-je faire ?](#) (en anglais seulement)

Les recommandations de quarantaine actuelles sont de rester en quarantaine pendant 14 jours après votre dernier contact. Certains milieux ou groupes à haut risque **devraient** appliquer la quarantaine de 14 jours :

- Les personnes qui travaillent ou séjournent dans un établissement de santé de courte ou longue durée.
- Les personnes qui travaillent ou séjournent dans un établissement pénitentiaire.
- Les personnes qui travaillent ou séjournent dans un foyer ou un hébergement de transition.
- Les personnes qui habitent dans des logements collectifs comme des dortoirs, des fraternités ou des sororités.
- Les personnes qui travaillent dans des lieux où garder ses distances physiques est impossible compte tenu de la nature du travail, comme dans un entrepôt ou une usine.
- Les personnes qui travaillent sur des navires de pêche ou de transformation des produits de la mer.

Si cela n'est pas possible, restez en quarantaine pendant 10 jours après votre dernier contact. Si vous présentez des symptômes du COVID-19 au cours de ces 10 jours, restez en quarantaine pendant l'intégralité des 14 jours et faites un test de dépistage. **Continuez à guetter d'éventuels symptômes jusqu'au 14e jour.**

Il peut être possible de lever la quarantaine après un délai de 7 jours entiers depuis votre dernier contact *si* vous n'avez présenté aucun symptôme *et* après avoir reçu un résultat négatif à un test de dépistage (passez le test au plus tôt 48 heures avant de mettre fin à votre quarantaine). *Cela dépendra de la disponibilité des ressources pour la réalisation des tests.* **Continuez à guetter d'éventuels symptômes jusqu'au 14e jour.**

Consultez les autorités de santé locales pour trouver la meilleure solution en fonction de votre situation particulière.

### **Si vous êtes totalement vacciné**

Les personnes sont considérées comme totalement vaccinées :

- 2 semaines après l'administration de la deuxième dose pour un vaccin à deux doses, comme les vaccins Pfizer ou Moderna ; ou
- 2 semaines après l'administration d'un vaccin à dose unique, comme le vaccin Janssen de Johnson & Johnson

Si moins de 2 semaines se sont écoulées depuis sa dernière dose, ou si elle n'a pas encore reçu sa deuxième dose, elle n'est PAS totalement protégée. Continuez à respecter toutes les [mesures de protection](#) (en anglais seulement) jusqu'à ce qu'elle soit totalement vaccinée. Les vaccins contre le COVID-19 doivent être autorisés pour une utilisation d'urgence, homologués ou approuvés d'une autre manière par la Food and Drug Administration (FDA, agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux) ; ou répertoriés pour une utilisation d'urgence ou approuvés d'une autre manière par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Les personnes totalement vaccinées n'ont pas besoin de se mettre en quarantaine après un contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19, mais doivent néanmoins passer un test de dépistage du SRAS-CoV-2 (le virus à l'origine du COVID-19) 5 à 7 jours après leur dernier contact avec la personne atteinte du COVID-19, surveiller l'apparition de symptômes pendant 14 jours après leur dernier contact et porter un masque à l'intérieur des lieux publics jusqu'à la réception d'un résultat négatif au test de dépistage du SRAS-CoV-2 ou pendant 14 jours après leur dernier contact si elles n'ont pas passé de test. Si vous développez des symptômes, [faites-vous tester](#) (en anglais seulement) et suivez les étapes dans la section [J'ai été en contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19 et maintenant je suis malade. Que dois-je faire ?](#) (en anglais seulement) Il est recommandé aux contacts rapprochés qui sont totalement vaccinés et résident dans des établissements à haut risque (par exemple, les établissements de détention et les établissements de soins de longue durée) de se mettre en quarantaine et de suivre toutes les directives du DOH spécifiques au type d'établissement concerné, ou toutes les recommandations des autorités sanitaires locales. Les Local health jurisdictions (juridictions de santé locales) (en anglais seulement) peuvent, à leur discrétion et en fonction de considérations comme le contrôle des épidémies, la vie en collectivité et les mesures préventives en place, assouplir ou élargir cette recommandation.

### **Si vous avez été testé positif au COVID-19 au cours des 90 derniers jours et que vous vous êtes rétabli avant votre contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19**

Si vous avez été testé positif au COVID-19 au cours des 90 derniers jours et que vous vous êtes rétabli avant votre contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19, vous n'avez pas besoin de vous mettre en quarantaine, mais vous devez passer un test de dépistage antigénique 5-7 jours après votre dernier contact avec la personne atteinte du COVID-19. Vous devez surveiller l'apparition de symptômes pendant 14 jours après votre dernier contact et porter un masque à l'intérieur des lieux publics jusqu'à ce que vous receviez un résultat négatif au test antigénique de dépistage du SARS-CoV-2 ou pendant 14 jours après votre date d'exposition si vous ne passez pas de test. Si vous développez des symptômes, consultez un professionnel de santé. Les contacts rapprochés qui se sont rétablis après une infection par le COVID-19 au cours des 90 derniers jours et qui résident dans un environnement à haut risque (par exemple, un établissement de détention), de se mettre en quarantaine et de respecter toutes les directives du DOH spécifiques au type d'établissement concerné, ou toutes les recommandations de la LHJ. Les Local health jurisdictions (en anglais seulement) peuvent, à leur discrétion et en fonction de considérations comme le contrôle des épidémies, la vie en collectivité et les mesures préventives en place, assouplir ou élargir cette recommandation.

### **J'ai été en contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19 et maintenant je suis malade. Que dois-je faire ?**

Si vous avez été exposé au COVID-19 et développez des [symptômes](#) (en anglais seulement) (même des symptômes légers), vous devez rester à la maison et à l'écart des autres personnes et passer un test de dépistage du SRAS-CoV-2 (le virus à l'origine du COVID-19), quel que soit votre statut vaccinal. Contactez votre professionnel de santé pour obtenir un test de dépistage. Dites-lui que vous avez été exposé à une personne atteinte du COVID-19 et que vous êtes désormais malade. Si votre test antigénique est négatif, votre professionnel de santé peut vous recommander de passer un test de confirmation. Si vous utilisez un [auto-test](#) (en anglais seulement), suivez les instructions du test antigénique utilisé. Portez un masque si vous devez être au contact d'autres personnes à l'intérieur ou à l'extérieur de votre foyer. Les personnes extérieures à votre foyer doivent porter un masque ou un respirateur si vous devez les côtoyer. Si vos symptômes s'aggravent ou si vous développez de nouveaux symptômes, consultez un professionnel de santé.

**Si vous n'avez pas de professionnel de santé :** De nombreux sites proposent des tests gratuits ou à faible coût, sans égard au statut vis-à-vis de l'immigration. Consultez la [FAQ du ministère de la Santé dédiée au dépistage](#) (en anglais seulement) ou appelez la [ligne d'assistance COVID-19 de l'État de Washington](#) (en anglais seulement).

Résultat du test après le début des symptômes	Le contact rapproché est totalement vacciné ou a été testé positif au COVID-19 et s'est rétabli au cours des 90 derniers jours.	Le contact rapproché n'est pas totalement vacciné
Test positif ou pas de test	<p>Restez chez vous jusqu'à ce que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 jours se sont écoulés depuis l'apparition des symptômes, <b>ET</b></li> <li>Vous n'avez pas eu de fièvre au cours des dernières 24 heures sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre, <b>ET</b></li> <li>Vos <a href="#">symptômes</a> (en anglais seulement) se sont considérablement améliorés.</li> </ul>	<p>Restez chez vous jusqu'à ce que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 jours se sont écoulés depuis l'apparition des symptômes, <b>ET</b></li> <li>Vous n'avez pas eu de fièvre au cours des dernières 24 heures sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre, <b>ET</b></li> <li>Vos <a href="#">symptômes</a> (en anglais seulement) se sont considérablement améliorés.</li> </ul>
Test négatif	<p>Restez chez vous jusqu'à ce que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vous n'avez pas eu de fièvre au cours des dernières 24 heures sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre, <b>ET</b></li> <li>Vos <a href="#">symptômes</a> (en anglais seulement) se sont considérablement améliorés.</li> </ul> <p>Il est recommandé aux contacts rapprochés qui résident dans des établissements à haut risque (par exemple, les établissements de détention) de se mettre en quarantaine et de suivre toutes les directives du Department of Health (DOH, ministère de la Santé) spécifiques au type d'établissement concerné, ou toutes les recommandations des autorités sanitaires locales.</p>	<p>Reprenez votre quarantaine (voir <a href="#">J'ai été en contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19 mais je ne suis pas malade (en anglais seulement). Que dois-je faire ?</a>) (en anglais seulement).</p>

Des conseils supplémentaires sont disponibles pour [les personnes qui sont testées positives au COVID-19](#) (en anglais seulement).

### Surveillez vos symptômes

Consultez immédiatement un médecin si vos symptômes s'aggravent. Avant de vous faire soigner, appelez votre professionnel de santé et dites-lui que vous présentez des symptômes du COVID-19. Mettez un masque avant d'entrer dans l'établissement de santé pour protéger les autres personnes présentes dans la salle d'attente et les salles d'examen.

Si vous avez une urgence médicale et que vous devez appeler le 911, dites à l'opérateur que vous présentez des symptômes du COVID-19. Si vous en avez la possibilité, munissez-vous d'une protection pour le visage avant l'arrivée des services d'urgence.

### Que dois-je faire pour éviter de contaminer ma famille et d'autres personnes ?

- Restez à la maison, sortez uniquement pour recevoir des soins médicaux.

- N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics. Évitez d'utiliser les transports publics, les taxis ou le covoiturage. Demandez à d'autres personnes de faire vos courses ou utilisez un service de livraison de courses à domicile.
- Avant de vous rendre chez un professionnel de santé, téléphonez-lui et dites-lui que vous êtes atteint du COVID-19 ou que vous faites l'objet d'une évaluation pour un cas potentiel de COVID-19. Mettez un masque avant de rentrer dans le bâtiment. Ces mesures permettront d'éviter que les autres personnes présentes dans le cabinet ou la salle d'attente du médecin ne tombent malades.
- **Tenez-vous à l'écart des autres personnes et des animaux domestiques de votre foyer.**
  - Dans la mesure du possible, restez dans une pièce dédiée, à l'écart d'autres personnes.
  - Utilisez une salle de bain séparée, si possible.
  - Portez un masque en tissu lorsque vous côtoyez d'autres personnes. Si vous ne pouvez pas porter de masque, les autres personnes doivent porter un masque ou un respirateur lorsqu'elles entrent dans votre chambre.  
Une protection en tissu pour le visage désigne tout ce qui couvre complètement votre bouche et votre nez, et épouse parfaitement les contours de votre visage, sur les côtés et sous le menton. Elle doit être composée d'au moins deux couches de tissu au tissage serré, avec des liens ou des sangles qui s'accrochent autour de votre tête ou derrière vos oreilles. Une visière de protection équipée d'une bavette peut être utilisée par les personnes atteintes de troubles du développement ou du comportement, ou de problèmes médicaux qui les empêchent de porter une protection en tissu qui couvre le nez et la bouche.
  - Les directives des Centers for Disease Control and Prevention (CDC, centres de contrôle et de prévention des maladies) [recommandent des stratégies](#) (en anglais seulement) pour améliorer l'ajustement du masque sur le visage afin de ralentir plus efficacement la propagation du COVID-19. Ces stratégies incluent : porter un masque en tissu par-dessus un masque chirurgical, faire des nœuds aux élastiques d'un masque chirurgical qui s'accroche sur les oreilles, utiliser un adaptateur de masque ou porter une autre forme de protection en tissu par-dessus un masque. En outre, le DOH déconseille l'utilisation de masques munis de valves ou d'évents d'expiration, ou de bandanas ou cache-cou qui ne comportent qu'une seule couche de tissu. (Les respirateurs dotés de valves d'expiration sont admis lorsqu'ils sont utilisés conformément aux directives publiées par le DOH et [L&I](#) (en anglais seulement).)
  - Limitez vos contacts avec les animaux domestiques et autres animaux pendant que vous êtes malade. Dans la mesure du possible, demandez à un autre membre de votre foyer de s'occuper de vos animaux. Si vous devez vous occuper de votre animal, lavez-vous les mains avant et après chaque interaction, et portez un masque, si possible. Consultez [Le COVID-19 et les animaux](#) (en anglais seulement) pour en savoir plus.
  - Ne partagez pas d'articles personnels avec des personnes ou des animaux domestiques, notamment la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles, le linge de toilette ou le linge de lit.
- **Gardez une distance physique de 2 mètres** des autres personnes en permanence, même si vous portez un masque.
- **Lavez-vous souvent les mains.** Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas d'eau et de savon, utilisez du gel hydroalcoolique pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool. Évitez de vous toucher le visage avec des mains non lavées.
- **Couvrez votre toux et vos éternuements avec un mouchoir.** Jetez les mouchoirs usagés, puis lavez-vous les mains.
- **Nettoyez les surfaces « à fort contact » au moins une fois par jour ou aussi souvent que nécessaire,** y compris les plans de travail, les dessus de table, les poignées de porte, les accessoires de salle de bain, les WC, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de chevet. Utilisez un nettoyant ménager en spray ou une lingette et suivez les instructions sur l'étiquette.

### Quelle est la différence entre l'isolement et la quarantaine ?

- **L'isolement** est ce que vous faites si vous avez des symptômes du COVID-19, si vous attendez les résultats d'un test ou si vous avez été testé positif au COVID-19. L'isolement implique de rester chez vous, à l'écart

des autres personnes (y compris les membres de votre foyer) pendant la [période recommandée](#) (en anglais seulement) pour éviter de propager la maladie.

- **La quarantaine** est ce que vous faites si vous avez été exposé au COVID-19. La quarantaine implique de rester chez vous, à l'écart des autres personnes pendant la [période recommandée](#) (en anglais seulement) au cas où vous êtes infecté et contagieux. La quarantaine se transforme en isolement si vous êtes ultérieurement testé positif au COVID-19 ou si vous présentez des symptômes du COVID-19.

## Autres informations et ressources sur le COVID-19

Tenez-vous informé sur la [situation actuelle du COVID-19 à Washington](#) (en anglais seulement), [les déclarations du Gouverneur Inslee](#) (en anglais seulement), [les symptômes](#) (en anglais seulement), [comment la maladie se propage](#) (en anglais seulement) et [quand et comment se faire tester](#) (en anglais seulement). Consultez nos [Questions fréquentes](#) (en anglais seulement) pour de plus amples informations.

La race, l'origine ethnique ou la nationalité d'une personne n'augmente pas en soi le risque de contracter le COVID-19. Cependant, les données révèlent que les communautés de couleur sont touchées de manière disproportionnée par le COVID-19. Ce phénomène est dû aux effets du racisme, et en particulier du racisme structurel, qui donne à certains groupes moins d'opportunités de se protéger et de protéger leurs communautés. [La stigmatisation ne contribue pas à lutter contre la maladie](#) (en anglais seulement). Pour empêcher la propagation de rumeurs et la désinformation, veillez à ne partager que des informations véridiques.

- [Épidémie de nouveau coronavirus 2019 \(COVID-19\) ministère de la Santé de l'État de Washington](#) (en anglais seulement)
- [Réponse de l'État de Washington au coronavirus \(COVID-19\)](#) (en anglais seulement)
- [Trouver votre département ou district de santé local](#) (en anglais seulement)
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#) (en anglais seulement)
- [Ressources pour réduire la stigmatisation](#) (en anglais seulement)

**Vous avez d'autres questions à propos du COVID-19 ?** Appelez notre ligne d'assistance : **1-800-525-0127**, du lundi au vendredi, de 6h00 à 22h00. Vous avez d'autres questions ? Appelez notre ligne d'informations sur le COVID-19 : 1-800-525-0127

Le lundi de 6h00 à 22h00, du mardi au dimanche et jours fériés de 6h00 à 18h00. Pour obtenir des services d'interprétation, appuyez sur # et énoncez votre langue lorsque votre interlocuteur décroche. Pour toute question concernant votre santé, les tests de dépistage du COVID-19 ou les résultats de ces tests, contactez un professionnel de santé.

Pour obtenir ce document dans un autre format, appelez le 1-800-525-0127. Nos clients sourds ou malentendants peuvent appeler le 711 ([Washington Relay](#)) (en anglais seulement) ou envoyer un e-mail à l'adresse [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).